

花粉症について

健康
通信

常陸大宮済生会病院 内科医員 真下 翔太

今年はインフルエンザが例年以上に猛威を振るっていた印象がありました。ようやくインフルエンザも下火になってきた今日この頃ですが、その一方、少しずつ花粉症で受診する人が増えているように思えます。

花粉症は、アレルギーが原因で起こります。アレルギーとは、本来は体の中に侵入してきた有害なものをやっつける"免疫"の機能が不必要に働いている状態のことです。本来は有害ではないスギ花粉に対して免疫の機能が働き、体から追い出す反応がスギ花粉によるアレルギーです。一番有名な花粉症は2月～4月にかけてのスギ花粉症ですが、その他にもヒノキ（4月頃）やブタクサ（9月頃）など約60種類ほど花粉症はあると言われています。

花粉症の症状は鼻水、鼻閉、くしゃみなどのアレルギー性鼻炎、および目が充血したり、かゆくなったりするアレルギー性結膜炎があります。鼻づまりがひどくなると、鼻の中に膿がたまり副鼻腔炎になることもあるので、症状が悪化する前に薬などでしっかりとコントロールすることが大切です。

○花粉症の治療、日常生活の注意点

花粉症の治療薬には、以下のようなものがあります。

①抗ヒスタミン薬

ヒスタミンというアレルギーに関する物質を抑える薬です。眠気などの副作用が有名ですが、現在は副作用の少ない薬も開発されています。

②ステロイド剤

アレルギーの反応自体を抑えます。花粉症では、主に点鼻のステロイド剤が使われています。

③その他

抗ロイコトリエン薬といった、ヒスタミンとは別のアレルギーに関連する薬や小青竜湯という漢方をつかうこともあります。

薬は有効ですが、妊婦さんなどでは安全性が確認されていない薬も多いです。花粉症の薬をもらうために病院へ行く前に、日常生活で行えることはやってみましょう。

(1) 家に入る前にしっかりと花粉を落とす

家の中に花粉が入るとなかなか外に出できません。帰宅時は家に入る前に衣服から花粉を払いましょう。セーターなどウール素材の衣服は花粉が特につきやすいです。

(2) 眼鏡やマスクで花粉を防御

眼や鼻の粘膜に花粉が付くことにより花粉症が起こります。眼鏡やマスクによってなるべく花粉が粘膜に触れないようにしましょう。

(3) 暖かい蒸しタオルなどを鼻にあて、蒸気を鼻に通す。

自律神経の反射で、鼻の通りがよくなります。入浴しても同様の理由で効果があります。

花粉症の人にとってはつらい時期ですが、頑張って乗り切りましょう！

※救急受け入れの人数を
月別に表しています。
(休日・時間外を含む)

常陸大宮済生会病院救急患者受入状況

